



ENSALADA DE POLLO CON FRUTA Y NUECES (2P-0,5HC-1,5G)

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 tazas de lechuga, canónigos, rúcula, etc.
- 160 gramos de pechuga de pollo sin piel a la plancha
- 3 unidades medianas de mandarina (210 g)  1 unidad mediana de melocotón (240 g)
- 1/4 unidad mediana de aguacate (48 g)
- 2 unidades sin cáscara de nuez (10 g)
- 2 puñados, mano cerrada de arandano (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura al gusto, hervir el huevo y la pechuga de pollo, y mezclarlos todo en frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (476 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	51 g	101 %
H. CARBONO	4 g	21 g	8 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	23 mg	109 mg	5 %